

Fisch mit Tomaten- Salsa

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Tomaten-Salsa

3 Esslöffel Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

1 roter Peperoncino,
entkernt, fein gehackt

400 g Tomaten (z. B. Peretti),
in Würfeli

1 Bund Basilikum, evtl.
in feinen Streifen

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alle Zutaten mischen.

600 g Fischfilets (z. B. Flunder)

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Öl zum Braten

Die Fischfilets würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fischfilets portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten. Fisch mit Salsa auf Teller anrichten.

Dazu passt: Brot oder Reis.

Pro Person: 12 g Fett, 26 g Eiweiss,
4 g Kohlenhydrate, 975 kJ (233 kcal)



Die rohe Tomatensalsa schmeckt herrlich erfrischend und passt auch super zu Pasta.